

## **1. Aleksandra, 20 lat**

Nazywam się Aleksandra, mam dwadzieścia lat. Swoją przygodę z odchudzaniem zaczęłam w wieku 13 lat, czyli jakby nie patrzeć, w wieku gimnazjalnym. Zawsze byłam pulchnym dzieckiem - a to przez zaniedbane rodziców, przez rozpieszczane dziadków, i - jak się później okazało - problemy z tarczą.

Nigdy nie rozumiałam, dlaczego byłam traktowana inaczej przez rówieśników. Potem jak doszły wyzwiska w moją stronę (słonina, gruba dupa, tłuscioch i tym podobne) uświadomiłam sobie - to przez moją wagę. Więc postanowiłam to zmienić.

Zaczęłam się odchudzać nie wiedząc jak mam się do tego zabrać. Wiedziałam, że trzeba mniej jeść. Więc jadłam mniej, o wiele mniej. Łatwo się domyślić, że potem nadchodziły etapy obżerania się, potem kilkudniowych głodówek. Pamiętam dokładnie ten dzień, ba, nawet datę pierwszego, że tak powiem, zwrócenia. 7 listopada 2005 roku. Urodziny koleżanki, jednej z mojej jedynych w tej paskudnej klasie. Ona była piękna, miała fajnych znajomych, ładnych - a ja? Wielki, przerażający tłuscioch. Były zabawy "damsko-męskie", takie tam potańcówki, dawane sobie buzi, zakrywanie oczu i zgadywanie kto kogo pocałował w daną część ciała. Ja się temu przyglądałam z boku, obżerałam się czipsami i czekoladkami. Bo byłam gorsza, brzydsza - nie mogłam sobie pozwolić na takie zabawy. Wysłałam wcześniej, zła i smutna, przygnębiona. Popatrzyłam w lustro, rozplakałam się, a następnie wsadziłam drugą końcówkę szczoteczki do zębów w gardło. Palców nie dałam rady, za bardzo się brzydziłam.

W ten sposób się to wszystko zaczęło. Postanowiłam się dalej odchudzać, a jak przesadzę z jedzeniem - o tak, po prostu sobie zwymiotuję. Twierdziłam, że to dobry sposób kiedy zdarzy mi się przeholować. Chore, ale jakby nie patrzeć - nie miałam wtedy tej świadomości co wtedy, plus byłam nastolatką i miałam nasrane w głowie. Tłumaczyłam się sama przed sobą - "a, to tak, jakbym przeszła jakieś zatrucie, przecież każdemu się zdarza", albo "wolę zwymiotować zamiast męczyć się przez parę następnych godzin z powodu przejedzenia."

Wieczorami się opychałam, potem szłam się kąpać, nalewałam wodę do wanny, a następnie pochylałam się nad kibelem w wiadomym celu. Szłam do sklepu, kupowałam słodczyce, jadłam po drodze do lasu "na spacer", potem w tym lesie wymiotowałam. Zdarzały się również epizody rzygania do reklamówek w swoim pokoju przy głośnej muzyce, by nikt nie odkrył. Potem owe reklamówki cichaczem wywalałam do kontenera niedaleko mojego domu, wraz z innymi "domowymi" śmieciami, żeby nie wzbudzić podejrzeń.

Pewne zadajesz sobie teraz pytanie - czy ja nie byłam świadoma tego, że robię sobie krzywdę? Owszem, byłam. I robiłam to celowo. Karałam się w ten sposób za kolejne odstępstwo od mojej "diety".

Schudłam w ten sposób mnóstwo kilogramów, ale straciłam również mnóstwo włosów, zdrowia, samoocena spadła mi jeszcze bardziej.

Punktem zwrotnym była wizyta u dentysty. Wiadomo, po dwóch latach rzygania zęby mi się straszne popsęły. Jak się okazało, miałam niemalże całą szczękę do wymiany. Na moje nieszczęście (wtedy tak myślałam!) moja mama postanowiła się wybrać ze mną, chcąc umówić się na leczenie kanałowe. Możesz sobie wyobrazić minę dentystki, kiedy zauważyła stan moich zębów. A mama była pod ręką, więc od razu wywiad, opowiedzenie jej o swoich obawach. To był moment, kiedy pierwszy raz powiedziałam o swojej chorobie. Matko, teraz patrząc wstecz, widzę, że ja nawet tego jako choroby nie odbierałam. Prędzej jako styl życia. Cóż, byłam młoda i baaardzo głupa. Celowo się krzywdziłam, wyrażałam przez to swój ból.

Mama na początku nie chciała m uwierzyć, potem zaczęło się wzajemne obwinianie o wszystko i "czemu mi nie powiedziałaś wcześniej!". Nikt, NIKT nie podejrzewał. Tak dobrze się z tym wszystkim kryłam.

Potem zaczęły się wizyty u dietetyka, psychiatry. Zalecono mi brane leków, fluoksetyny w małych dawkach. Przez jakiś czas było lepiej. Powiedziałam najbliższemu przyjacielom, chudłam, można powiedzieć, że byłam szczęśliwa. Ale potem im dalej w liceum, tym więcej ludzi poznawałam, tych bardziej zepsutych. Kochałam ich, bo nie przeszkadzał im mój wygląd, lubili mnie za to, jaką jestem. Ich problem polegał na tym, że lubili sobie popić, a potem coś sypnąć, że tak powiem. Więc

zaczęłam pić, dużo pić jak na swój wiek. Pamiętam pierwszy wypad do baru, kiedy jeszcze byłam niepełnoletnia. Papierosy zaczęłam palić wręcz nałogowo (w gimnazjum popalałam, bo słyszałam, że świetnie zagłuszają głód - więc paliłam, chociaż ich nie znosiłam, bo potem miałam takie nudności, że odechciało mi się jeść). I się zbyt pewne w tym towarzystwie poczułam, znowu zaczęłam jeść więcej niezdrowych rzeczy, wychodzić tu na pizzę, tam na piwo. Wyobraźcie sobie co jest, kiedy bierzesz leki antydepresyjne i pijesz dużo alkoholu. Cóż, potrafiłam się, jak to wtedy mówiłam, "nafażować się". Potem wszystkiego było więcej, nie znałam umiaru - czy z braniem leków, czy z piciem, czy z jedzeniem. Używałam sobie życia, potem pierwszy godny pożałowana seks - a potem znowu nawrót kompleksów. Bo po tym wszystkim on nie chciał ze mną nic wspólnego, ba, "studenciak" zdradzał mnie z gimnazjalistką. Byłam licealistką.

Zobaczyłam jej zdjęcia - dosyć ładna, taka może nawet być, ale wiesz co zwróciło mogą uwagę? Ona była szczupła. Nie to co ja. w tym momencie historia się powtórzyła, tym razem w akompaniamencie moich dwóch nowych towarzyszków - leków i alkoholu.

To był rok godny pożałowania. Zawaliłam szkołę, większość znajomości, zdrowie. Oddalałam się od rodziny. Kompleksy rosły.

Ta historia mogłaby się ciągnąć i ciągnąć, jednak za bardzo bym chyba Ciebie zanudziła. Więc w tym momencie przestanę.

Powiem tylko tyle - po trafieniu do szpitala z powodu osłabienia przez głodówkę/leki/alkohol wzięłam się za siebie. Moje nerki przy dłuższej takiej "balandze" odmówiłyby posłuszeństwa. Czułam się strasznie. Mogłam nie wychodzić z łóżka. To co się działo w mojej głowie było straszne. Okaleczałam siebie - psychicznie i fizycznie. Spojrzenia moich rodziców - przerażające. Łzy moich bliskich - przytłaczające.

Przeszłam leczenie, podniosłam się na nogi. Z nowym dietetykiem, bez leków. Było ciężko. Jednak daję sobie radę.

Mogłabym powiedzieć, że byłam bulimiczką, jednakże nie, nie mogę. Czasami do tej pory mam ochotę bezkarne się nawpierdalać a potem sobie "ulżyć", żeby nie zawalić diety i mojego "zdrowego stylu życia". Jestem hipokrytką. I niewiele potrafię z tym zrobić.

To jest część mojego ja. To chyba na zawsze pozostanie. Chociaż nie wymiotowałam od dwóch lat. Nie licząc jednego razu, ale wtedy strasznie się czułam, miałam faktyczne zatrucie i trochę sobie pomogłam.

Uświadamiajcie dzieci, rodziców. Niech uważają na nie. Wtrącają się w nie swoje sprawy jak trzeba. Robi mi się niedobrze, kiedy słyszę że trzeba dać dzieciakom dużo wolności. Pieprzenie. Ja miałam jej za dużo i straciłam część z moich tzw "najlepszych lat". Bo byłam głupią gówniarą. A potem było mi coraz trudniej z tego wyjść.

Mam nadzieję, że nie przynudziłam Cię. Mam nadzieję, że moja historia pomoże "ocalić" parę zakompleksionych istnień. Trzeba uświadamiać, żeby dzieciaki nie popadły w podobne gówno. Czuję się stara, strasznie.

## **2. Menthe, 18 lat**

Nigdy nie podobała mi się moja figura, a zwłaszcza jedna jej część - brzuch. Nogi miałam zawsze szczupłe, uważał je za mój jedyny atut.

Jednak nic z tym nigdy nie robiłam, potrafiłam tylko marudzić, po czym zajadałam się czym popadnie, tj. słodczyce, tuczące fast foody - czyli tym co każdy przed odchudzaniem.

Moja przyjaciółka przez ostatni czas znacznie przytyła więc zaczęła dietę. Najpierw się z niej podśmiewałam, że je jak wróbelek. Później moja mama stwierdziła, że musi przejść na dietę, bo już ma dość swojej nadwagi. Pomyślałam, że może i ja w końcu coś ze sobą zrobię... Miałam 176 cm wzrostu i ważyłam 65 kg. Niby nie było źle ale nosiłam rozmiar 40-42, a boczki mi się wylewały. Taki mam typ figury, że wszystko kumuluje się w brzuchu.

Zaczęłam odchudzać się z mamą, dieta 1200 kcal. Kupiłyśmy wagę kuchenną, ważyłyśmy razem produkty, żeby było tyle ile przepisał dietetyk no i jadłyśmy zgodnie z planem. Po miesiącu mojej mamie znudziła się dieta (mimo, że schudła 8 kg), a ja postanowiłam nie być taka słaba jak zawsze i udowodnić sobie i każdemu, że schudnę i będę mieć figurę swoich marzeń.

Z diety 1200 kcal zeszłam na 1000. Sama komponowałam sobie posiłki, na razie na oko. Później przypomniałam sobie o wadze kuchennej i pomyślałam, że zacznę dokładnie liczyć kalorie żeby przypadkiem nie przekroczyć granicy 1000. I tu się zaczęło. Dokładnie odmierzałam każdy plasterk wędliny, każdy plaster pomidora czy ogórka też. Liczyłam kalkulatorem, a później dopiero jadłam jak wszystko się zgadzało. Jeśli kromka chleba wazyła o 3g za dużo, to odcinałam kawałek. Jeśli pomidor ważył 110g zamiast 100 (jak było w moich planach), to odcinałam. Tak było z każdym produktem. Nie zjadłam niczego, dopóki tego dokładnie nie zważyłam, nie przeliczyłam ile wszystkie produkty mają kalorii. Czułam, że jak zjadłam o kilka kalorii za dużo to mój brzuch nagle rośnie. Przestałam używać tłuszczu, wszystko smażyłam na suchej patelni lub piekłam w opiekaczu.

W moim menu znalazły się wybrane produkty takie jak pierś z kurczaka, ryba, ciemny ryż, jogurt 0%, warzywa i owoce. Gotowałam sama, przestałam jeść z rodziną (bo ich potrawy były tłuste no i nie wyobrażałam sobie zjeść czegoś, czego nie znam wartości odżywczych - więc odpadało). Jadłam o ściśle określonych porach, co 3-4 godziny. Czekałam z zegarkiem w ręku kiedy nadejdzie pora na jedzenie. Nawet nie śmiałam tknąć czegokolwiek chociaż 10 minut przed czasem. Przestałam jeść słodycze, od tamtej pory to byli moi wrogowie nr. 1. Kiedy patrzyłam na półki sklepowe miałam łzy w oczach ale chciałam być twarda, pokazać sobie, że potrafię i że mam silną wolę.

Przestałam wychodzić z chłopakiem na obiady/kolacje. Wręcz nie lubiłam się z nim widywać, bo kojarzył mi się z jedzeniem. A co najważniejsze - spotkania z nim kolidowały z moim ułożonym planem posiłków. Zaczęłam odpychać od siebie ludzi, stałam się złośliwa.

Kiedy tata kupił mi zwykły jogurt naturalny zamiast 0% potrafiłam zrobić mu awanturę. No i oczywiście nie jadłam tego co dostałam tylko szłam do sklepu i kupowałam beztłuszczowy.

Kiedy przyjaciółka chciała mnie gdzieś wyciągnąć z domu, a np. za godzinę miał być obiad, to odmawiałam spotkania, bo nie wyobrażałam sobie zjeść czegoś godzinę za wcześnie albo godzinę za późno. Bo wtedy cały dzień byłby zrujnowany.

Jak jechałam do chłopaka to zabierałam ze sobą gotowy obiad, który sama przyrządziłam. Nie widziało mi się jeść u niego.

Kiedy ktoś zachęcał mnie do jedzenia, kłamałam, że nie jestem głodna, bo jadłam przed chwilą jogurt i się napchałam.

Omijałam szerokim łukiem wyjazdy do babci, na jakieś wycieczki.

Gdy jechałam do brata do innego miasta, zabierałam ze sobą do walizki wagę kuchenną, która była mi potrzebna jak ręka.

Schudłam do wagi 58 kg i stwierdziłam, że przejdę na stabilizację. Co jakiś czas zwiększałam kaloryczność ale niewiele.

Byłam coraz bardziej odizolowana, wiecznie zmęczona, brakowało mi chęci do czegokolwiek. Nie wychodziłam z domu, bo wyjścia kojarzyły mi się z jedzeniem.

Schudłam jeszcze 2 kilogramy i doszłam do wagi 56 kg. Bardzo schudły mi nogi, ręce - mam jak patyczki. Ale brzuch... schudł, ćwiczyłam też, ale to jeszcze nie było to co chciałam. Bo na brzuchu ciągle był tłuszcz, który nie chciał zniknąć.

Codziennie patrzyłam w lustro i chciało mi się płakać, że tyle się poświęcam, a efekty średnie.

Mama zaczęła w końcu się denerwować, bo zauważyła, że popadam w paranoję. Groziła mi, że przestanie mi kupować chude produkty i zacznę jeść jak człowiek. A kiedy powiedziała, że zabierze wagę kuchenną to potrafiłam jej zrobić taką awanturę, że aż teraz mi wstyd. Mówiłam, że jak ona chce być gruba to niech będzie ale żeby mi nie zakazywała wyglądać ładnie.

Dieta stała się częścią mojego życia. Stała się w ogóle moim życiem, bo mną rządziła. Codziennie myślałam o tym co zjem następnego dnia żeby nie przekroczyć danej dawki kalorii. Zamykałam się sama w pokoju, było mi bardzo źle, tęskniłam za starymi czasami kiedy nic mnie nie obchodziło co jem. Ale później przypomniałam sobie, że wolę być szczupła niż tłusta. Psułam wszystkie wyjazdy rodzinne, podczas których nie jadłam w restauracji jeśli nie mieli grilowanej pierś, zabierałam ze sobą swoje jedzenia. Rodzicom było przykro, a mi zależało tylko na tym żeby zdrowo jeść i nie przytyć, bo waga 56 mi się podobała. Wiedziałam, że nie mogę dalej chudnąć ale w głębi serca

chciałam.

Nie jadłam nic przetworzonego, nic co było w proszku, dokładnie czytałam wszystkie etykiety na produktach. Musiały być pożywne, bez konserwantów itp.

Moje życie stawało się coraz gorsze. Ciągłe myślenie o tym jak wyglądam, o jedzeniu nie dawało mi spokoju. Potrafiłam położyć się na łóżku i patrzeć w sufit, płakać bez powodu. Było mi w środku tak źle, a nie umiałam już inaczej. Czułam się strasznie uwięziona.

W końcu mój chłopak wziął sprawy w swoje ręce. Porozmawiał z moją mamą, że nie jest ze mną dobrze i zaproponował psychologa.

W głębi serca od dawna marzyłam o tym, żeby ktoś mi pomógł, ale nie umiałam o tą pomoc poprosić.

Mama porozmawiała ze mną, powiedziała o psychologu. Zgodziłam się i kamień spadł mi z serca. Wizyta bardzo mi pomogła, po pierwszej schowałam wagę kuchenną głęboko do szafy i postanowiłam jej nie dotykać. Udało się! Robiłam jedzenie na oko, postanowiłam zacząć jeść normalne produkty, a nie 0%. Jednak wciąż zachowywałam zasady jak z mojej poprzedniej diety, tylko po prostu nie liczyłam, co było moim największym sukcesem.

Zaczęłam po 5 miesiącach jeść obiady z rodziną. Mama na początku starała się gotować zdrowiej, bez tłuszczu, żebym mogła się przełamać.

Uśmiech znów był na mojej twarzy, po następnych wizytach, na których psycholog powiedział mi kilka życiowych spraw, zrozumiałam, że nie dieta jest w życiu najważniejsza.

Zaczęłam wychodzić z chłopakiem, zjadłam obiad na mieście (oczywiście była to pierś z dodatkami ale już sam fakt, że nie wiedziałam ile miało to wszystko kalorii był dla mnie sukcesem), poszłam z nim na lody.

Zaczełam smażyć na oliwie z oliwek, bo do zwykłego oleju nie umiem się przekonać.

Przytyłam przez miesiąc kilogram ale na szczęście tego nie widać. Kiedyś nawet 200 g więcej na wadze wprowadzało mnie w nastrój rozpacz, cały dzień już miałam z glowy.

Teraz ważę 57 kg, raz 57,2, 57,4 i tak na zmianę ale się już nie przejmuję.

Nadal jem zdrowo, toleruję tylko ciemne pieczywo, ciemny ryż, kaszę gryczaną, jogurty tylko naturalne, na kolację zawsze coś białkowego. Jem też regularnie według zasad zdrowego odżywiania ale już się nie przejmuję w ogóle jak zjem za wcześnie albo za późno.

Ćwiczę codziennie, bo chcę mieć ładne ciało.

Jednak powoli wychodzę z paranoi, która mnie ogarnęła jakiś czas temu. Nie żyję w klatce diety, chcę sama decydować co zjem i kiedy zjem.

Oczywiście nie chcę znów zajadać się słodyczami. Wolę raz na jakiś czas. Uważam, że dobrze mieć zdrowe nawyki ale ja jednak nadal przesadzam. Jednak mam nadzieję, że małymi krokami uda mi się dojść do tej normalnej granicy zdrowego rozsądku i wróci moja dawna osobowość. Ale muszę jeszcze włożyć w to sporo pracy.

### **3. Courage88, 22 lata**

Bulimiczka od lat 9. Wymiotuję po kilka godzin dziennie, jadałam ze śmietnika a nawet własne wymiociny. Upodlenie totalne. Brak kontroli. Żyję teraz tylko, by jeść i rzygać. Wbrew sobie tak naprawdę.

Chciałabym poczuć się znowu zwykłą dziewczyną, którą cieszy każdy nadchodzący nowy dzień... Która w głowie ma pełno marzeń, a w sercu chęć do życia.

Czasami odnoszę wrażenie, że ludzie patrzą na mnie jak na potwora...

Czuję się jak jakiś niepasujący element... Sama nie wiem... A przecież I'm just an ordinary girl " ...

### **4. N. N.**

Bulimia potrafi zacząć się niewinnie. Parę razy się przejadłam. Parę razy zmusiłam się do zwymiotowania tego. Zaczełam kilka diet cud w międzyczasie, żeby nie przytyć. Parę razy wyczyściłam lodówkę z jedzenia zjadając pewnie koło 4000kcal. Było mi źle. Zaczełam kupować sobie monstualne ilości chipsów, słodczy kiedy nikogo nie było w domu. Zawsze lubiłam gotować, więc potrafiłam zrobić sobie ciasto, obiad i zjeść porcję dla sześciu osób. Ale co to za

problem, żeby nastolatka trochę więcej jadła. Ale potem zaczęłam robić się gruba i musiałam się odchudzać. Musiałam się głodzić, czasami nic nie jadłam, czasami oszukiwałam głód gumą do żucia. Czasami tylko piłam - soki, mleko. Przez tygodnie. I chudłam. Tylko że kiedy byłam taka "gruba" miałam BMI 20. Ale koleżanki były chudsze. Albo chociaż wyglądały mi na chudsze, bo tak naprawdę czasem ważyły i więcej, a ciągle byłam zazdrosna. Chwilami nawet po najskromniejszym posiłku musiałam biec do toalety, pozbyć się tego. I nikt nawet nie patrzył, nikt nie zauważył, nie zainteresował się, tym co się ze mną działo. A potem znowu było mi źle i tyłam. I chudłam po diecie cud po 5 kilo na 2-3 tygodnie. To było błędne koło.

Teraz nie jestem najzdrowsza na świecie, ale waga już mi się nie wiadomo jak nie waha i czuję się ze sobą o wiele lepiej. Staram się zdrowo żyć i zdrowo jeść.

Tylko nadal kiedy patrzę w lustro i myślę jakie mam ogromne uda, jaki odstający brzuch, jakie boczki. I nie mogę wtedy na siebie patrzeć. **Czasem nie chodzi o to co widzimy, tylko jak patrzymy, z kim się porównujemy.** Bo mam niedowagę i czasem myślę, że jestem grubą krową, że muszę zrzucić to 5 kilo które mi ciąży, kiedy mam 18% tłuszczu w ciele, tyle co sportowcy. Czyli jakieś 3 kg więcej niż podstawowa ilość, potrzebna do zdrowego życia. I z czego mam odchudzić nogi, z kości?

Czasami ciężko jest pozbyć się problemu. Mi się dotąd nie udało, nie do końca nawet wiem, czy miałam aż taki problem, jak wydaje mi się go postrzegać. Ale można się tym problemom nie poddawać. Co z tego że wydaje mi się, że jestem gruba, kiedy moja waga na to nie wskazuje. Ja nic z tym nie zrobię oprócz zdrowego jedzenia i ćwiczeń. A nie zajadania i zagładzania smutków i kompleksów.

#### **5. N.N.**

Walcze z anoreksją od 5 lat, do tego dołączyła się nerwica i zaburzenia obsesyjno-kompulsywne. W zasadzie powinno już nie być na tym świecie, był moment kiedy ważyłam 27kg. Mam 20 lat a dostaje bólu serca przy myciu rąk, jestem o krok od zawału. Codziennie kiedy budzę się rano dostaje kolejną szansę życia. Życia bez systemu zagłady.